BIULETYN SPORTOWY

WOJEWÓDZKIEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ W RZESZOWIE

Rzeszów, dnia 9 grudnia 1954 r. Nr 50

T R E Ś Ć

LEKKOATLETYKA

Trening lekkoatlety w okresie przygotowawczym

(Opracowany przez członka Rady Trenerów Zofię Jamrozek i zatwierdzony przez Radę Trenerów LA dnia 2 XII 1954 r.)

Jedynym czynnikiem doprowadzającym zawodnika do szczytowej formy jest systematyczna praca.

W okresie przygotowawczym trening dla średnio zaawansowanych zawodników odbywa się 3 — 4 razy w tygodniu, 2 razy na sali i jeden względnie dwa razy w terenie.

Zaprawa ogólnorozwojowa na sali

W okresie zimowym, chcąc podnieść i utrwalić kondycję zawodników, zaprawę ogólnorozwojową należy przeprowadzać na sali gimnastycznej. Celem zaprawy jest wszechstronne wyćwiczenie całego organizmu oraz wyrównanie braków w zakresie techniki i ogólnego przygotowania. Niezbędnym jest również stosowanie ćwiczeń korektywnych poprawiających postawę i wzmacniających partie mięśniowe — szczególnie słabe u danego zawodnika. W zasobie ćwiczeń należy przedewszystkim uwzględnić ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i lędźwi, ćwiczenia rozwijające siłę, zręczność, skoczność, obszerność ruchów w stawach: kolanowych, skokowych, biodrowych i barkowych oraz ćwiczenia poprawiające postawę. Dużo uwagi należy poświęcić rozwijaniu koordynacji (łączności) ruchów, osiągnięciu jak największej ich swobody i precyzji.

Tok zaprawy ogólnorozwojowej na sali opiera się na gimnastycznym toku lekcyjnym — 4-częściowy układ lekcji:

1. część wprowadzająca 10 minut
2. część przygotowawcza 20 minut
3. część zasadnicza — główna 50 — 55 minut
4. część końcowa 5 — 10 minut

W części wprowadzającej stosujemy — zbiórkę w marszu, trucht, bieg, ćwiczenia w kolumnie.

W części przygotowawczej należy stosować ćwiczenia ogólnokształtujące.

W części zasadniczej należy zwrócić uwagę na technikę, położyć nacisk na skok, ćwiczenia ciężarowe, przyrządowe — tzw przyrządówka, tor przeszkód. sztafety itp.

W części końcowej stosujemy ćwiczenia rozluźniające np. w formie truchtu itp.

Różnica między lekcją gimnastyki a treningiem lekkoatletycznym polega na tym, że dla lekkoatletów stosujemy większe nasilenie ćwiczeń, ruchy muszą być raczej swobodne, a czas trwania zaprawy jest dłuższy niż zwykłej lekcji gimnastyki. By nie spowodować zmęczenia, należy ćwiczenia trudniejsze przeplatać lżejszymi. Niżej zamieszczona tabelka obrazuje cykl tygodniowy treningu w okresie przygotowawczym:

Ogólny schemat tygodniowy

	dni tygonia 1	2	3	4	5	6	7
1. gimnastyka — rozruch poranny	x	x	x	x	x	x	x
2. zaprawa na sali (hali) 2 x		x			x		
3. zaprawa w terenie 1 — 2 x			x				x

	rozruch poranny	sala	teren
1.	x	odpoczynek	
2.	x	akcent, skoczność siła	
3.	x		sporty zimowe — łyżwy, biegi narciarskie, saneczkarstwo
4.	x	czynny odpoczynek	
5.	x	szybkość, (kosz) 10 minut technika (w zależności od uprawianej konkurencji) korygowanie błędów	
6.	x	odpoczynek	
7.	x		zabawa biegowa 60 do 90 minut

poniedziałek — odpoczynek

wtorek — sala — akcent, skoczność, siła

1. rozgrzewka, ćwiczenia zwinnościowe (przewroty, przerzuty) 10 — 15 minut
2. ćwiczenie na siłę z piłkami lekarskimi, ćwiczenia na siłę na kółkach` ćwiczenia na siłę ze sztangą łącznie 30 minut
3. ćwiczenia skocznościowe: wieloskoki, skoki z odskoczni — 30 minut
4. trucht, marsz, ćwiczenia rozluźniające — 5 minut

razem — 80 minut

środa — sporty zimowe — łyżwy, biegi narciarskie, saneczkarstwo.

czwartek — czynny odpoczynek

piątek — sala — technika np. skoczność, siła (kosz) 10 min.

1. kosz 10 minut.
2. bieg na materacach — zrywy
3. skakanka
4. ćwiczenia rozciągające na płotku
5. technika płotka
6. skok wzwyż na technikę 10 x na 125 cm. (na materace)
7. ćwiczenia na linach
8. ćwiczenia ze sztangą

czas trwania około 2 godz.

sobota — odpoczynek

niedziela — zabawa biegowa 60 lub 90 minut - teren.

Duża i mała zabawa biegowa wg. trenera Mulaka

Pełna zabawa biegowa, nosząca charakter treningu kondycyjnego składa się z czterech zasadniczych części:
1) rozgrzewki
2) pracy nad wyrobieniem rytmu biegu
3) pracy nad wyrobieniem tempa biegu
4) ćwiczeń uspokajających

Mała zabawa biegowa składa się z części 1, 2 i 4; nie występuje w niej natomiast część 3 jako zbyt intensywna

Schemat dużej zabawy biegowej

1) Rozgrzewka

a) luźny trucht w tempie marszu, stopy nisko nad ziemią ramiona opuszczone (pełna ekonomia ruchów) — 5 min.
b) przeciąganie się: ręce do góry, w bok, do przodu, luźne podskoki z naprzemianstronnym wymachem ramion, lekki trucht . . . . 5 min.
c) marsz lub trucht z energicznym krążeniem ramion razem i na przemian, do przodu i do tyłu . . . . 3 min.
d) bieg wężykiem (slalom), w biegu energiczne skłony tułowia w dół przeplatane kilkoma krokami przekładanki oszczepniczej na jedną i na drugą nogę — 2 min.
e) lekki bieg, ramiona do góry — w biegu przyśpieszenia 5 — 8 kroków wywołane rzutem ramion do przodu i dołem w tył ze skłonem tułowia do przodu — 2 min.
f) pokonywanie niskich przeszkód terenowych z energicznym wyrzutem nogi atakującej (stopa wznosi się na wysokość bioder, noga lekko ugięta w kolanie bez podskoków) . . . . 5 min.
g) ćwiczenia w miejscu: ręce oparte o drzewo, płot itp. Ciało pochylone do przodu bez załamania w biodrach. Rozruszanie stawu skokowego i rozciąganie mięśni łydek swoistym marszem w miejscu z wysokim wspinaniem się na palce i opuszczaniem pięty na ziemię (zwracać uwagę na równoległe ustawienie stóp i bliskie trzymanie kolan). Obszerne, luźne wymachy nóg we wszystkich kierunkach. Krążenie nogą do przodu i bokiem w tył. To samo z podskokami Stanie na rękach . . . . łącznie 10 min.
h) trucht ze skłonami w bok i dotykaniem ziemi dłonią 2 min.
i) energiczne wyskoki z sięganiem dłonią do gałęzi itp. 3 min.
j) różnorodne rzuty lekkimi przedmiotami 5 min

2) Praca nad wyrobieniem rytmu

a) w terenie falistym 4 — 6 przyspieszeń po lekkiej pochyłości na dystansie od 80 — 120 m. Rytm żywy natężenie na pół siły. Między poszczególnymi przyspieszeniami lekki trucht aż do uspokojenia oddechu . . . . łącznie 10 — 15 min.
b) w miejscu — ćwiczenia rozciągające mięśnie: wypad, noga wykroczna ugięta w kolanie pod kątem prostym, noga zakroczna wyprostowana — skłony tułowia w dół. Wypad, ciężar ciała na nodze zakrocznej — pogłębienie wypadów przez obniżenie bioder i skręt do nogi wykrocznej. Wyskoki do zwisów zeskoki. Ćwiczenia parterowe ze współćwiczącymi . . . . łącznie 10 min.

3) Praca nad wyrobieniem tempa

W terenie płaskim, najlepiej na przecinkach w lesie, bieg mniej niż na pół siły na dystansie 200 — 500 m. a w późniejszym okresie nawet do 800 m. — odpoczynek w truchcie. Ilość powtórzeń 2 — 3 razy 15 — 30 min.

4) Ćwiczenie uspokajające

Luźne podskoki, trucht z elementami ćwiczeń płotkarza. Naskoki na przeszkody terenowe, rzuty szyszkami, trucht . . . . — 10 min.

Razem duża zabawa biegowa 1 godz. 25 minut.

W sumie podczas dużej zabawy biegowej ćwiczący pokonuje dystans od 6 do 10 km, nie odczuwając przy tym zmęczenia, mimo wszechstronnego rozruszania wszystkich grup mięśniowych, stawów i ścięgien. Jednocześnie taka forma ruchu doskonale pobudza czynność narządów wewnętrznych.

W przypadkach występowania uczucia zmęczenia lub duszności należy zwolnić tempo biegu, a dopiero w ostateczności zmniejszyć dystans nie skracając zaplanowanego czasu treningu. W skrajnym wypadku samopoczucia zabawę biegową zastępuje się truchtem lub przechadzką o przynajmniej takim samym czasie trwania.

Praca w terenie

Praca w terenie jest konieczną ze względu na funkcjonalne strony organizmu. W Polsce, w związku z najbardziej odpowiednimi i sprzyjającymi warunkami przeprowadza się najwięcej pracy terenowej. Jednak należy stwierdzić, że skoczkowie i miotacze trzymają się najdłużej sali. Biegacze zaś i sprinterzy wcześniej wychodzą w teren. Skoczkowie na sali pracują najczęściej 2, 5 razy, a 1, 5 w terenie. Trening na świeżym powietrzu służy nam przede wszystkim do wyrobienia i utrzymania wytrzymałości. Pracę wytrzymałościową należy prowadzić na dłuższym etapie. Do dodatkowych elementów wpływających na rozwój i utrzymanie pewnej formy zaliczamy gimnastykę poranną i rozruch. Jeżeli ktoś z zawodu posiada jakieś wady w budowie organizmu należy je natychmiast starać się usunąć stosując takie ćwiczenia, które by zapewniły właściwy rozwój organizmu. Codzienny, podstawowy repertuar ćwiczeń musi więc być zindywidualizowany.

Tok zaprawy l. a. z średnio zaawansowanymi

Treść zajęć	dni tygodnia 1	2	3	4	5	6	7
I. Część wprowadzająca 10 min	—	x	—	—	x	—	
II. Część przygotow. 25 min.	—	x	spo-	—	x	—	za-
III. Część główna 55 min	—		rty	—	—	—	ba-
(dajemy ćwiczenia	—	x		—	—	—	wa
na przyrządach akcent.							/
siła, ciężary)	—		zi-				bie-
akrobatyka parterowa akcent,	—	—	mo-	—	x	—	go-
skoczność-ćw. skoczn.	—	x	we	—	x	—	wa
	—	x		—	—	—	
kosz lub siatka	—	—		—	x	—	
IV Część końcowa 5 — 10 min.	—	x		—	x	—	

Razem 1 godz. 40 minut.

Część wprowadzająca

Można stosować bieg w spokojnym tempie, następnie wplatać ćwiczenia ramion, nóg, szyi i tułowia.

Część przygotowawcza

W części tej prowadzimy wszystkie ćwiczenia ogólno kształtujące ramiona, nogi, tułów. Na nogi można dać ćwiczenia gibkościowe; - rozciągające mięśnie boczne, tylne i przednie. Na tułów należy dać takie ćwieczenia które by zaangażowały do pracy (wszechstronnie) wszystkie mięśnie tułowia (skręty, skłony, skrętoskłony, opady itd).

Pod koniec części przygotowawczej winniśmy stosować takie ćwiczenia, które wprowadzą nas do części głównej.

Część główna

W tej części możemy przystąpić do kształtowania odpowiednich cech. Dajemy na przykład ćwiczenia na przyrządach (przyrządówkę najczęściej stosują tyczkarze). Na skoczność można dać np.: tor przeszkód na sali, rysowane łaty itp. Poza tym można przeprowadzać wieloskoki, skoki wzwyż, czy też w dal.

Trening winien być taki, aby każdy zawodnik „wykąpał się we własnym pocie".

Część końcowa

Tu stosujemy ćwiczenia rozluźniające, marsz w wolnym tempie, lekkie skłony, wydechy itp.

Inspektor Sekcji
Jamrozek Zofia

Przewodniczący Rady Trenerów
Kuliński Aleksander

TABELA

20 najlepszych wyników w LA kobiet i mężczyzn województwa rzeszowskiego w 1954 r.

Kobiety

Bieg 100 m — rekord województwa Krogulecka (LZS) 12,8 — 1952 r.

1	Zajdel — Stal	12,9	kl. II
2	Krogulecka — LZS	13,3	kl. III
3	Szmuc G. — Ogniwo	13,4	kl. III
4	Wnuk — Stal	13,5	kl. III
5	Witoń — Spójnia	13,5	kl. III
6	Patla — Włókniarz	13,8	kl. III
7	Komendowska — Ogn.	13,9	kl. III
8	Golenia — Włókniarz	13,9	kl. III
9	Truhan — LZS	13,9	kl. III
10	Jamroz — Stal	14,0	kl. III
11	Krzyżanowska — Stal	14,0	kl. III
12	Szenkiel — Stal	14,0	kl. III
13	Wajs — Włókniarz	14,0	kl. III
14	Gładzik — Ogniwo	14,1	kl. III
15	Sokół — Stal	14,1	kl. III
16	Przybycień — Górnik	14,1	kl. III
17	Stasiowska — Górnik	14,2	kl. III
18	Podolska — LZS	14,2	kl. III
19	Bereziuk — LZS	14,2	kl. III
20	Kostek — Górnik	14,3	kl. III

Bieg 200 m — rekord województwa Milewska (LZS) 27,1 — 1950 r.

1	Wajs Włókniarz	28,6	kl. III
2	Szmuc — Ogniwo	28,7	kl. III
3	Wnuk — Stal	28,8	kl. III
4	Sokół — Stal	28,9	kl. III
5	Truhan — LZS	29,6	kl. III
6	Golenia — Włókniarz	29,7	kl. III
7	Patla — Włókniarz	29,9	kl. III
8	Rosicka — Kolejarz	29,9	kl. III
9	Kostek — Górnik	29,9	kl. III
10	Makoś — Stal	30,6	kl. III
11	Młynek — Włókniarz	30,6	kl. III
12	Szajnecka — Stal	30,7	kl. III
13	Gargaś — Stal	30,7	kl. III
14	Koczoń — Unia	31,0	kl. III
15	Szmuc I. — Ogniwo	31,3	
16	Butyńska — SKS	31,9	
17	Chydzik — SKS	32,0	
18	Pelc — Włókniarz	32,1	
19	Nowakowska — Górnik	32,4	
20	Zaklonkal — Kolejarz	32,4	

Bieg 400 m — rekord województwa Gryczka (Stal) — 59,6 — 1952 r.

1	Szmuc G. — Ogniwo	1,03,0	kl. II
2	Wajs — Włókniarz	1,04,2	kl. II
3	Radlińska — Stal	1,04,4	kl. II
4	Sokół — Stal	1,04,7	kl. II
5	Kurzawa — LZS	1,05,2	kl. III
6	Merchut — LZS	1,06,0	kl. III
7	Golenia — Włókniarz	1,06,1	kl. III
8	Golenia M. — Włókniarz	1,06,3	kl. III
9	Wnuk — Stal	1,07,4	kl. III
10	Szajnecka — Stal	1,08,5	kl. III
11	Gładzik — Ogniwo	1,08,8	kl. III
12	Ofiaszka — Stal	1,08,9	kl. III
13	Anioła — Stal	1,09,0	kl. III
14	Wacławska — LZS	1,09,5	
15	Młynek — Włókniarz	1,09,7	
16	Krzyżanowska — Stal	1,09,7	
17	Gałuszka — Włókniarz	1,09,8	
18	Szenkiel — Stal	1,10,2	
19	Sitarz — Spójnia	1,10,2	
20	Truhan — LZS	1,10,4	

Bieg 500 m — rekord województwa Gryczka (Stal) — 1,20,4 — 1952 r.

1	Szmuc — Ogniwo	1,24,6	kl. II
2	Sokół — Stal	1,25,7	kl. II
3	Radlińska — Stal	1,25,8	kl. II
4	Kurzawa — LZS	1,25,8	kl. II
5	Wajs — Włókniarz	1,27,6	kl. II
6	Szenkiel — Stal	1,27,8	kl. II
7	Golenia — Włókniarz	1,28,4	kl. III
8	Kloc — SKS	1,29,0	kl. III
9	Kuraś — SKS	1,29,2	kl. III
10	Merchut — LZS	1,29,4	kl. III
11	Wnuk — Stal	1,30,3	kl. III
12	Zapoczna — Górnik	1,30,9	kl. III
13	Golenia — Włókniarz	1,31,7	kl. III
14	Babiarz — Włókniarz	1,38,8	kl. III
15	Sitarz — Spójnia	1,31,8	kl. III
16	Raczek — Górnik	1,33,2	
17	Zaklonkal — Kolejarz	1,33,2	
18	Truhan — LZS	1,33,4	
19	Gładzik — Ogniwo	1,33,4	
20	Kostek — Górnik	1,34,0	

Skok w dal — rekord województwa Krogulecka (LZS — 5,23 m — 1952 r.

1	Gładzik — Ogniwo	5,04	kl. II
2	Zajdel — Stal	5,02	kl. II
3	Iskra — Stal	4,93	kl. II
4	Wojtasiak — Włókniarz	4,93	kl. II
5	Witoń — Spójnia	4,91	kl. II
6	Komendowska — Ogni.	4,89	kl. III
7	Krogulecka — LZS	4,85	kl. III
8	Bolanowska — Gwardia	4,70	kl. III
9	Kocoń — Stal	4,67	kl. III
10	Golenia — Włókniarz	4,65	kl. III
11	Merchut — LZS	4,59	kl. III
12	Godycka — Stal	4,55	kl. III
13	Wnuk — Stal	4.55	kl. III
14	Baran — Kolejarz	4,53	kl. III
15	Chorodecka — Stal	4.49	kl. III
16	Jamrozek — Ogniwo	4,45	kl. III
17	Szenkiel — Stal	4,45	kl. III
18	Kozakowska — Stal	4,43	kl. III
19	Łęcka — Stal	4,41	kl. III
20	Podolska — LZS	4.40	kl. III

Skok wzwyż — rekord województwa Bolanowska (Gwardia) — 142 cm — 1953 r.

1	Bolanowska E. — Gwar.	140	kl. II
2	Iwanow — Kolejarz	139	kl. II
3	Jamrozek — Ogniwo	138,5	kl. II
4	Zajdel — Stal	138,5	kl. II
5	Chorodecka — Stal	135	kl. III
6	Rubacha — Gwardia	135	kl. III
7	Knych — Stal	135	kl. III
9	Dąbkowska — Stal	134	kl. III
10	Deruś — Włókniarz	134	kl. III
11	Drogoń — Włókniarz	133	kl. III
12	Morawska — Spójnia	132	kl III
13	Dyboś — LZS	132	kl III
14	Kozakowska — Stal	131	kl. III
15	Baran — SKS	130	kl. III
16	Koba — SKS	130	kl. III
17	Anioła — Stal	130	kl. III
18	Porębna — Spójnia	130	kl. III
19	Golenia — Włókniarz	129	kl. III
20	Bęcal — Spójnia	129	kl. III

Pchnięcie kulą — rekord województwa Cieślewicz (LZS) — 11,95 cm — 1950 r.

1	Porębna — Spójnia	11,58	kl. II
2	Osipow — Włókniarz	11,42	kl. II
3	Dąbkowska — Stal	10,40	kl. II
4	Mojek — Stal	10,22	kl. II
5	Chrebor — Stal	9,95	kl. III
6	Mirkiewicz — Stal	9,60	kl. III
7	Nowakowska — Górnik	9,51	kl. III
8	Przybycień — Górnik	9,47	kl. III
9	Głąb — Górnik	9.45	kl. III
10	Pudysz — Stal	9,31	kl. III
11	Markowska — Włókn.	9.21	kl. III
12	Głąb — Górnik	9,07	kl. III
13	Przemykalska — Stal	9,04	kl. III

14	Wojnar — Zryw	9,00	kl. III
15	Macior — SKS	8,80	kl. III
16	Płaza — Włókniarz	8,77	kl. III
17	Huczko — Stal	8,56	kl. III
18	Ptak — Włókniarz	8,53	kl. III
19	Stęchła — LZS	8,45	
20	Krzan — Stal	8,44	

Rzut dyskiem — rekord województwa Mojek Z. (Stal) — 36,85 m — 1954 r.

1	Mojek — Stal	36,85	kl. II
2	Mirkiewicz — Stal	33,82	kl. II
3	Dąbkowska — Stal	33,64	kl. II
4	Ptak — Włókniarz	32,68	kl. II
5	Porębna — Spójnia	32,56	kl. II
6	Borowiec — LZS	32,22	kl. II
7	Purlińska — Stal	31,81	kl. III
8	Pudysz — Stal	30,54	kl. III
9	Morawska — Spójnia	30,51	kl. III
10	Przybycień — Górnik	30,35	kl. III
11	Flig — Ogniwo	29,67	kl. III
12	Kołek — Stal	28,72	kl. III
13	Rosicka — Kolejarz	27,24	kl. III
14	Osipow — Włókniarz	27,12	kl. III
15	Raczek — Górnik	26,98	kl. III
16	Sarwa — Kolejarz	27,70	kl. III
17	Głaza — SKS	26,50	kl. III
18	Litwa — LZS	25,78	
19	Iskra — Stal	25,55	

Rzut oszczepem — rekord województwa Markowska (Włókniarz) — 33,16 m — 1954 r.

1	Markowska — Włókn.	36,04	kl. II
2	Chrebor — Stal	32,10	kl. III
3	Mojek — Stal	31,70	kl. III
4	Porębna — Spójnia	30,95	kl. III
5	Warchoł — Stal	30,19	kl. III
6	Cherchel — Stal	30,19	kl. III
7	Bolanowska E. — Gwar.	28,31	kl. III
8	Gilicińska — Zryw	28,30	kl. III
9	Jamroz — Stal	28,21	kl. III
10	Bolanowska M. — Gw.	27,55	kl. III
11	Przemykalska — Stal	27,40	kl. III
12	Domka — Spójnia	27,10	kl. III
13	Dąbkowska — Stal	26,47	kl. III
14	Raczek — Górnik	24,80	
15	Kochman — LZS	24,31	
16	Ptak — Włókniarz	24,17	
17	Chałga — LZS	23,03	
18	Rudzka — Włókniarz	21,82	
19	Patała — Górnik	21,45	

Mężczyźni

Bieg 100 m — rekord województwa Żółkiewicz (Stal) — 11,0 — 1954 r.

1	Żółkiewicz — Stal	11,0	kl. II
2	Jarczewski — Gwardia	11,2	kl. II
3	Frańczak — Stal	11,2	kl. II
4	Kaniewski — Ogniwo	11,3	kl. II
5	Jezierski — Stal	11,4	kl. II
6	Peterkowski — Stal	11,4	kl. II
7	Kulczycki — Stal	11,5	kl. II
8	Antos — Włókniarz	11,5	kl. II
9	Woźniak — Stal	11,6	kl. III
10	Babiarz — Włókniarz	11,6	kl. III
11	Siniak — Ogniwo	11,7	kl. III
12	Szelka — Stal	11,8	kl. III
13	Stępkowski — Stal	11,8	kl. III
14	Sionek — Budowlani	11,9	kl. III
15	Dajnowicz — Gwardia	11,9	kl. III
16	Bażantowicz — Gward.	11,9	kl. III
17	Jurkiewicz — Spójnia	11,9	kl. III
18	Chrzanowski — Włókn.	12,0	kl. III
19	Żyziński — Ogniwo	12,0	kl. III
20	Mrozek — Górnik		

Bieg 200 m — rekord województwa Dąbrowski (Stal) — 23,2 — 1954 r.

1	Dąbrowski — Stal	23,2	kl. II
2	Babiarz — Włókniarz	23,3	kl. II
3	Frańczak — Stal	23,3	kl. II
4	Jarczewski — Gwardia	23,5	kl. II
5	Żółkiewicz — Stal	23,8	kl. III
6	Kulczycki — Stal	23,8	kl. III
7	Peterkowski — Stal	24,3	kl. III
8	Lichy — Stal	24,6	kl. III
9	Rzepka — Stal	24,7	kl. III
10	Bażantowicz — Gward.	24,8	kl. III
11	Siniak — Ogniwo	24,9	kl. III
12	Jamrozek — Ogniwo	25,0	
13	Czarnecki — Stal	25,1	
14	Zbyszyński — Stal	25,2	
15	Mauthe — LZS	25,2	
16	Jakubowski — Ogniwo	25,3	
17	Dostych — Ogniwo	25,4	
18	Chrzanowski — Włók.	25,4	
19	Stępkowski — Stal	25,4	
20	Koszela — Stal	25,4	

Bieg 400 m — rekord województwa Dąbrowski (Stal) — 51,4 — 1954 r.

1	Dąbrowski — Stal	51,4	kl. II
2	Babiarz — Włókniarz	51,7	kl. II
3	Frańczak — Stal	51,9	kl. II
4	Furtak — Gwardia	53,3	kl. III
5	Fus — Budolani	54,4	kl. III
6	Peterkowski — Stal	53,5	kl. III
7	Lichy — Stal	54,2	kl. III
8	Ceglarz — Stal	54,5	kl. III
9	Jamrozek — Ogniwo	54,8	kl. III
10	Zięba — Stal	54,8	kl. III
11	Rzepka — Stal	55,4	kl. III
12	Kozielski — Włókniarz	55,4	kl. III
13	Fleszar — Włókniarz	55,8	kl. III
14	Wojnar — LZS	55,9	kl. III
15	Piela — Spójnia	55,9	kl. III
16	Niziankiewicz — Włók.	56,0	kl. III
17	Jedlecki — Górnik	56,1	
18	Drabicki — Stal	56,2	
19	Kołodziej — Stal	56,4	
20	Schab — Ogniwo	56,8	

Bieg 800 m — rekord województwa Kloc (Ogniwo) — 1,57,8 — 1952 r.

1	Furtak — Gwardia	1,56,4	kl. II
2	Zamorski — LZS	1.57,8	kl. II
3	Kozielski — Włókniarz	2,02,8	kl. III
4	Żyziński — Ogniwo	2,05,2	kl. III
5	Fleszar — Włókniarz	2,05,4	kl. III
6	Domaradzki — Kolejarz	2,05,7	kl. III
7	Niziankiewicz — Włókn.	2,05,8	kl. III
8	Dąbrowski — Stal	2.08,6	kl. III
9	Rubinkowski — Gward.	2.09,0	kl. III
10	Bajger — Włókniarz	2,09.2	
11	Hernik — Stal	2,09,6	
12	Kiełb — LZS	2,09,8	
13	Młyński — Stal	2.09,9	
14	Pinocy — Stal	2.10.0	
15	Paluch — Kolejarz	2,10.0	
16	Tokarz — Zryw	2,10.6	
17	Rubit — Włókniarz	2.11.4	
18	Bartnik — Włókniarz	2,11,5	
19	Batlejewski — Stal	2,11,5	
20	Dudek — Stal	2,11,8	

Bieg 1.000 m — rekord województwa Kloc (Ogniwo) — 2,35,0 — 1952 r.

1	Furtak — Gwardia	2,38,5	kl. III
2	Janowski — LZS	2,39,5	kl. III
3	Kloc — Ogniwo	2,40,4	kl. III
4	Kozielski — Włókniarz	2,42,3	kl. III
5	Misiuk — Kolejarz	2.44,6	kl. III
6	Mauthe — LZS	2,45,0	kl. III
7	Bajger — Włókniarz	2,46,4	kl. III
8	Kłymiński — Gwardia	2,47,0	kl. III
9	Babiarz — Włókniarz	2,45,6	kl. III
10	Dąbrowski — Stal	2,47,9	kl. III
11	Moczydłowski — Gwar.	2.48,0	kl. III
12	Kluska — Stal	2,48,8	kl. III
13	Hernik — Stal	2,49,0	kl. III
14	Borcz — Spójnia	2,49,0	kl. III
15	Fleszar — Włókniarz	2,50,5	

16	Tokarz — Stal	2,50,6	
17	Piejko — Kolejarz	2,51,4	
18	Rossowski — Gwardia	2,52,4	
19	Żyziński — Ogniwo	2,53,0	
20	Betlejewski — Stal	2,53,4	

Bieg 1.500 m — rekord województwa Kloc (Ogniwo) — 3,59,2 — 1952 r.

1	Furtak — Gwardia	4,02,8	kl. II
2	Kozielski — Włókniarz	4,12,0	kl. II
3	Zamorski — LZS	4,18,6	kl. III
4	Żyziński — Ogniwo	4,22,2	kl. III
5	Kloc — Ogniwo	4,22,2	kl. III
6	Fleszar — Włókniarz	4,22,3	kl. III
7	Bajger — Włókniarz	4,25,6	kl. III
8	Derewniak — Stal	4,28,8	kl. III
9	Tokarz — Stal	4,29,2	kl. III
10	Misiuk — Kolejarz	4,29,7	kl. III
11	Domaradzki — Kolejarz	4,30,2	kl. III
12	Trześniowski — Ogniwo	4,31,0	kl. III
13	Młyński — Stal	4,31,6	kl. III
14	Dudek — Stal	4,33,0	kl. III
15	Hernik — Stal	4,34,4	kl. III
16	Urbański — Stal	4,34,8	kl. III
17	Harmata — Gwardia	4,35,0	kl. III
18	Więcek — Stal	4,37,1	
19	Ziaja — LZS	4,37,8	
20	Bączek — Górnik	4,40,4	

Bieg 3.000 m — rekord województwa Kloc (Ogniwo) — 8,34,4 — 1953 r.

1	Misiuk — Kolejarz	9,06,6	kl. II
2	Furtak — Gwardia	9,23,2	kl. III
3	Lizak — LZS	9,25,8	kl. III
4	Ruda — Stal	9,26,0	kl. III
5	Zamorski — LZS	9,26,4	kl. III
6	Kisała — LZS	9,30,0	kl. III
7	Betlejewski — Stal	9,30,6	kl. III
8	Fleszar — Włókniarz	9,37,8	kl. III
9	Kozielski — Włókniarz	9,38,0	kl. III
10	Przesnański — Kolejarz	9,45,2	kl. III
11	Ostrowski — Włókniarz	9,47,2	kl. III
12	Bajger — Włókniarz	9,47,2	kl. III
13	Harmata — Gwardia	9,47,6	kl. III
14	Popek — Stal	9,50,2	kl. III
15	Kubicz — Włókniarz	10,00,2	
16	Skiba — Spójnia	10,00,2	
17	Wiśniewski — Gwardia	10,05,0	
18	Zborowski — Gwardia	10,06,2	
19	Moczydłowski — Gwar.	10,07,0	
20	Folek — Ogniwo	10,10,0	

Bieg 5.000 m — rekord województwa Kloc (Ogniwo) — 14,57,2 — 1953 r.

1	Misiuk — Kolejarz	15,49,8	kl. II
2	Betlejewski — Stal	15,55,2	kl. II
3	Rudo — Stal	16,28,6	kl. III
4	Więcek — Stal	16,33,2	kl. III
5	Moczydłowski — Gwar.	16,59,0	kl. III
6	Lizak — LZS	17,03,0	kl. III
7	Kozielski — Włókniarz	17,17,8	kl. III
8	Fleszar — Włókniarz	17,18,0	kl. III
9	Popek — Stal	17,32,4	
10	Młyński — Stal	17,38,8	
11	Bajger — Włókniarz	17,44,0	
12	Waląg — LZS	17,45,8	
13	Oczkowicz — Górnik	17,47,4	
14	Kloc — Ogniwo	17,53,0	
15	Starzak — Stal	18,11,0	
16	Dudek — Stal	18,16,4	
17	Piłat — Stal	18,27,2	
18	Pańczyszyn — Ogniwo	18,27,8	

Skok w dal — rekord województwa Frańczak (Stal) — 7,15 m — 1954 r.

1	Frańczak — Stal	7,15	kl. I
2	Siniak — Ogniwo	6,78	kl. II
3	Dobrodziej — Gwardia	6,55	kl. II
4	Woźniakowski — Włók.	6,48	kl. II
5	Honek — LZS	6,41	kl. II
6	Skawina — Spójnia	6,29	kl. III
7	Surowiec — Stal	6,25	kl. III
8	Michno — Spójnia	6,18	kl. III
9	Woźniak — Stal	6,15	kl. III
10	Jezierski — Stal	6,13	kl. III
11	Obuchowicz — Stal	6,11	kl. III
12	Kulczycki — Stal	6,10	kl. III
13	Obałek — Gwardia	6,09	kl. III
14	Soborski — Stal	6,09	kl. III
15	Chełmecki — Włókniarz	6,08	kl. III
16	Sarna — Ogniwo	6,06	kl. III
17	Zabierowski — Górnik	6,06	kl. III
18	Żółkiewicz — Stal	6,05	kl. III
19	Dencikowski — Stal	6,03	kl. III
20	Krupa — Włókniarz	6,01	kl. III

Skok wzwyż — rekord województwa Dobrodziej (Gwardia) — 180,5 cm — 1954 r.

1	Dobrodziej — Gwardia	180,5	kl. I
2.	Halecki — LZS	173	kl. II
3	Kudłak — Stal	170	kl. II
4	Zięba — Stal	170	kl. II
5	Kozik — Stal	170	kl. II
6	Sondej — SKS	168	kl. III
7	Wolak — Włókniarz	168	kl. III
8	Babiarz — Stal	167	kl. III
9	Honek — Stal	167	kl. III
10	Michalski — Gwardia	165	kl. III
11	Ciba — LZS	165	kl. III
12	Baeck — Górnik	165	kl. III
13	Pikulski — Stal	165	kl. III
14	Branicki — Zryw	163	kl. III
15	Zawadzki — Spójnia	163	kl. III
16	Kowal — Spójnia	163	kl. III
17	Łyczko — Ogniwo	163	kl. III
18	Babiarz — Włókniarz	162,5	kl. III
19	Frańczak — Stal	162	kl. III
20	Pikuła — Włókniarz	162	kl. III

Trójskok — rekord województwa Smulczyk (Gwardia) — 13,91 m — 1953 r.

1	Dobrodziej — Gwardia	13,85	kl. I
2	Frańczak — Stal	13,64	kl. II
3	Siniak — Ogniwo	13,63	kl. II
4	Woźniakowski — Włók.	13,22	kl. II
5	Sarna — Ogniwo	13,21	kl. II
6	Fus — Budowlani	13,18	kl. II
7	Skawina — Spójnia	13,18	kl. II
8	Mauthe — LZS	13,00	kl. II
9	Michno — Spójnia	12,96	kl. II
10	Rusek — Stal	12,85	kl. III
11	Surowiec — Stal	12,85	kl. III
12	Honek — LZS	12,81	kl. III
13	Jarcnik — Włókniarz	12,56	kl. III
14	Wolak — Włókniarz	12,54	kl. III
15	Jaworski — SKS	12,45	kl. III
16	Opoka — Stal	12,37	kl. III
17	Jezierski — Stal	12,34	kl. III
18	Pater — Górnik	12,30	kl. III
19	Jamrozek — Ogniwo	12,18	kl. III
20	Obałek — Gwardia	12,16	kl. III

Skok o tyczce — rekord województwa Kowalski (Gwardia) — 3,40 m — 1953 r.

1	Krupa — Włókniarz	3,33	kl. III
2	Chełmecki — Włókniarz	3,19	kl. III
3	Bąk — Stal	3,10	kl. III
4	Kapciak — Gwardia	3,00	kl. III
5	Madej — Stal	2,97	
6	Kulczycki — Stal	2,87	
7	Lizakowski — Stal	2,87	
8	Pikuła — Włókniarz	2,82	
9	Kozik — Stal	2,80	
10	Adamiec — Stal	2,80	
11	Wolak — Włókniarz	2,80	
12	Kudłak — Stal	2,70	
13	Zięba — Stal	2,67	
14	Miszczuk — LZS	2,60	
15	Cisło — Ogniwo	2,50	
16	Nowak — LZS	2,50	
17	Niemiec — Stal	2,48	

Pchnięcie kulą — rekord województwa Kozik (LZS) — 13,17 m — 1954 r.

1	Kozik — LZS	13,17	kl. II
2	Kojder — Spójnia	12,76	kl. II
3	Dobrodziej — Gwardia	12,55	kl. II
4	Habrat — Włókniarz	12,34	kl. III
5	Chrzanowski — Stal	12,18	kl. III
6	Zajączkowski — LZS	12,10	kl. III
7	Rut — Spójnia	11,91	kl. III
8	Mol — Stal	11,91	kl. III
9	Drozd — LZS	11,66	kl. III
10	Kopacz — Stal	11,58	kl. III
11	Kostkiewicz — Górnik	11,48	kl. III
12	Cwakliński — Stal	11,26	kl. III
13	Cisło — Ogniwo	11,14	kl. III
14	Kuziemko — Włókniarz	11,13	kl. III
15	Ziółko — Ogniwo	11,08	kl. III
16	Ciba — LZS	10,94	
17	Szelka — Stal	10,92	
18	Michno — Spójnia	10,84	
19	Antos — Włókniarz	10,80	
20	Lipka — Górnik	10,73	

Rzut dyskiem — rekord województwa Kozik (LZS) — 43,73 m — 1954 r.

1	Kozik — LZS	43,73	kl. I
2	Dobrodziej — Gwardia	43,63	kl. I
3	Ciba — LZS	40,98	kl. II
4	Frańczak — Stal	38,49	kl. II
5	Chrzanowski — Stal	37,02	kl. II
6	Zajączkowski — LZS	36,51	kl. III
7	Mol — Stal	35,91	kl. III
8	Łapaj — Gwardia	35,53	kl. III
9	Habrat — Włókniarz	35,21	kl. III
10	Bachlicki — Unia	34,85	kl. III
11	Rut — Spójnia	34,82	kl. III
12	Kaniewski — Ogniwo	34,48	kl. III
13	Cwakliński — Stal	34,13	kl. III
14	Kopacz — Stal	34,12	kl. III
15	Cisło — Ogniwo	33,90	kl. III
16	Kojder — Spójnia	32,87	kl. III
17	Rzepka — Stal	32,12	kl. III
18	Ratuszyński — Spójnia	31,40	
19	Starzak — Stal	31,39	
20	Walawender —	31,36	

Rzut oszczepem — rekord województwa Panek (LZS) — 52,15 m — 1952 r.

1	Kozioł — Stal	49,95	kl. III
2	Zajączkowski — LZS	49,03	kl. III
3	Rybak — LZS	48,80	kl. III
4	Lichy — Stal	47,12	kl. III
5	Markowski — LZS	44,58	kl. III
6	Majchrowski — Stal	44,53	kl. III
7	Kojder — Spójnia	43,58	kl. III
8	Kępka — Gwardia	43,54	kl. III
9	Lorenc — Włókniarz	43,12	kl. III
10	Pruchnicki — Spójnia	42,76	kl. III
11	Szuster — Gwardia	42,00	kl. III
12	Krupa — Włókniarz	41,32	
13	Lipka — Górnik	41,01	
14	Guzik — Włókniarz	40,87	
15	Wiśniewski — Stal	40,72	
16	Gapiński — Gwardia	40,09	
17	Kaniewski — Ogniwo	40,03	
18	Mojek — Stal	39,37	
19	Gołąb — Stal	39,23	
20	Chrzanowski — Stal	38,55	

Inspektor Sekcji **Jamrozek Zofia**

Przewodniczący Sekcji **Krzanowski Henryk**

Od Redakcji:

Redakcja Biuletynu Sportowego WKKF przyjmuje zgłoszenia na Rocznik Biuletynu Sportowego WKKF wraz ze szczegółowym skorowidzem.

Cena całości w twardej oprawie wynosi 100 zł.

Zamówienia na rocznik należy przysłać do Redakcji przy ul. 1-go Maja (gmach WRN) przy równoczesnym wpłaceniu kwoty 100 zł. na Konto Redakcji w PKO w Rzeszowie Nr 9-113-4738.

Zarazem podaje się do wiadomości prenumeratorów, że **brakujące im egzemplarze** Biuletynu Sportowego mogą otrzymać za uprzednim wpłaceniem na konto PKO kwoty 1,60 zł. za egzemplarz wraz z przesyłką.

Warunki Prenumeraty Biuletynu Sportowego Wojewódzkiego Komitetu Kultury Fizycznej w Rzeszowie

Redakcja Biuletynu Sportowego podaje do wiadomości, że zgłoszenia prenumeraty należy nadsyłać na adres:

Biuletyn Sportowy Woj. Kom. Kult. Fizycznej w Rzeszowie ul. 1-go Maja (Gmach WRN).

Jednocześnie należy wpłacić należność za prenumeratę, na **Konto Redakcji nr 9-113-4738 w PKO w Rzeszowie**

Zgłoszenia prenumeraty winny zawierać następujące dane:
a) ilość egzemplarzy
b) nazwę prenumeratora bez skrótów
c) dokładny adres

Prenumerata roczna — 80 zł — półroczna 40 zł — kwart. — 20 zł

Cena egzemplarza — 1,60 zł

Odbiorca:

Opł. poczt. uiszczona gotówką

Rze zam. 2471 700 egz. Pap. druk. sat. S-5-10219